

市場で学ぶ・作る・食べる やさい・くだもの料理教室

札幌ベルエポック製菓調理師専門学校 副校長 料理研究家 小笠原 登志子 先生

2013年9月26日(木) 一般

1 鶏と長芋の氷砂糖煮 (325kcal 塩分1.4g)

【材料6人分】

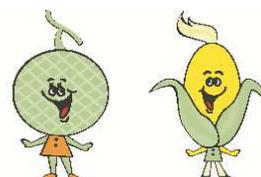
鶏もも肉	2枚(300g×2)
A { 酒	大さじ3
塩	小さじ1/4
長芋	500g
サラダ油	大さじ1
B { 醤油	1カップ
氷砂糖	50g
酒	大さじ2
水	50cc
ナツメグ	少々
ローリエ	2枚
サラダ菜	2株

【参考1人分】

100g
大さじ1/2
少々
83g
小さじ1/2
1/6カップ
9g
小さじ1
9cc
少々
1/3枚
1/3株

【作り方】

- ① 鶏肉は厚さが均一になるように包丁を入れて開き余分な脂は除く。
- ② 鶏肉をAに10分くらいつける。長芋は皮をむいて乱切りにする。
- ③ フライパンに油をひき①の皮から焼き両面を焼きつける。
- ④ Bを鍋に入れて沸かし、焼いた鶏肉・長芋を入れて中火で煮る。
- ⑤ 煮上がったらさめてから鶏肉を食べやすい大きさに切りサラダ菜の上に鶏肉と長芋を盛り付ける。



2 野菜たっぷりカップ寿司 (379kcal 塩分1.2g)

【材料6人分】

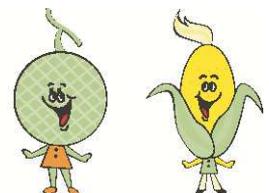
道産米	3カップ	
水	3カップ	
昆布	10cm	
甘塩鮭	2切れ	
酒	小さじ2	
ごぼう(ささがき)	10cm	
A {	酢	大さじ6
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1
にんじん	60g	
レンコン	60g	
しめじ	100g	
きぬさや	30g	
B {	酢	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	塩	1つまみ
卵	2個	
塩	少々	

【参考1人分】

1/2カップ
1/2カップ
2cm
1/3切れ
小さじ1/3
2cm
大さじ1
大さじ1/3
小さじ1/2
小さじ1/6
10g
10g
17g
5g
小さじ1/2
小さじ1/2
少々
1/3個
少々

【作り方】

- ① 米をといで昆布と水に30分程つける。
- ② 甘塩鮭に酒をふりかける。
- ③ 米にささがきのごぼうと甘塩鮭を入れ、Aを加えて普通に炊く。
- ④ 炊き上がったら、鮭を取り出し皮と骨をとってほぐし、酢めしにもどしサックリとあわせる。
- ⑤ にんじん(たんざく切り)・レンコン(皮をむいてうす切り)・しめじ(根を取りほぐす)を切りそろえ、耐熱容器にいれBをかけラップをして2分加熱し、さます。
- ⑥ きぬさやはすじをとりラップにつつんで30秒加熱し、取り出して冷水にとり細切りにする。
- ⑦ ビニール袋に卵1個と塩を入れてレンジ強50秒～1分加熱し取り出してさいばしでしっかり混ぜる。(2回繰り返す)
- ⑧ 蒸し椀に鮭ごぼう入り酢めしを盛り野菜をトッピングし、きぬさやと塩で味付けしたいり卵をかざる。



3 きのかき玉汁 (61kcal 塩分0.9g)

【材料6人分】

水	1000cc
昆布	10cm
鰹節	2カップ
えのき	200g
なめこ	2袋
卵	3個
みつ葉	6本
ゆずの皮	少々
塩	小さじ1/2
醤油	少々

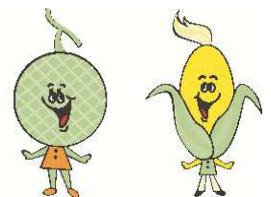
【参考1人分】

167cc
2cm
1/3カップ
34g
1/3袋
1/2個
1本
少々

【作り方】

- ① 鍋に水と昆布を入れて沸かし昆布を取り出し鰹節を入れ火をとめ、鰹節が沈んだらこして出汁をとる。
- ② えのきは根をとり長さを2等分にしてほぐし、なめこはざるに上げて水で流しぬめりをとる。
- ③ 卵はわりほぐし、みつ葉は3cmくらいのザク切り、ゆずの皮は細切りにする。
- ④ 出汁の中にきのかきを入れ卵を流し入れ火を通す。
(卵に竹串をさして透明な汁が出れば完成)
- ⑤ よく混ぜて、お椀に入れみつ葉・ゆずの皮を放す。

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会



4 黒糖のかんてん寄せフルーツ添え (126kcal 塩分0.0g)

【材料6人分】

【参考1人分】

水	2カップ
粉かんてん	4g
黒砂糖(粉末)	160g
メロン	1/2個
りんご	1個

1/3カップ
1g
27g
1/12個
1/6個

【 作り方 】

- ① 鍋に水と粉かんてんを入れて火にかけかき混ぜる。沸騰したら2分ほどかき混ぜかんてんを煮溶かす。
- ② 黒砂糖を加えよくかき混ぜ、黒砂糖が溶けたら火からおろし流しかんに流しいれ冷やす。
- ③ 固まったら食べやすく切る。
- ④ メロンを半分に切り種を取りくり抜いて皮を残し、実は食べやすい大きさに切る。りんごはいちように切る。
- ⑤ メロンのくり抜いた所に黒糖のかんてん・メロン・りんごを入れて冷やす。

主催：札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会

